



Autor: ROCÍO GONZÁLEZ DE RÁBAGO
D.N.I.: 78859680V
Tutor: CARMEN CUADRADO VIVES
Convocatoria: JUNIO

INFLUENCIA DE LAS COMIDAS EN FAMILIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL Y DE SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



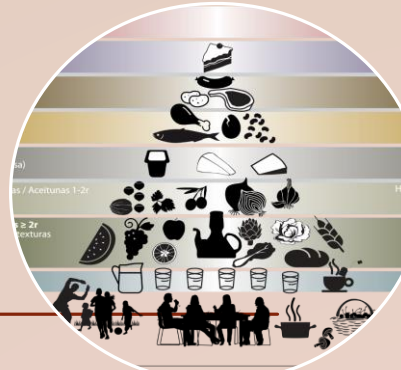
Introducción



En España, la frecuencia de las comidas familiares ha descendido en las últimas décadas, ya que, desde que los alimentos están más fácilmente disponibles y almacenables, la idea de cocinar de cero se convirtió en algo obsoleto.



De esta forma, las comidas compartidas están siendo desplazadas en cierta medida por las comidas "en solitario": comer solo delante del ordenador, en el coche o mientras se ve la televisión.



Sería necesario establecer unos hábitos dietéticos en los que las comidas en familia fueran una forma más de disfrutar de la vida, teniendo claras las recomendaciones de la OMS recogidas en las guías alimentarias, pero haciendo de algo rutinario y necesario como es la alimentación, un "rito placentero" y una costumbre verdaderamente atractiva.

Objetivos

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica sobre la influencia de las comidas en familia en el estado nutricional y de salud de los más pequeños, analizando las últimas evidencias científicas



Imagen 1. Plato dieta mediterránea. Fuente: innovadieta

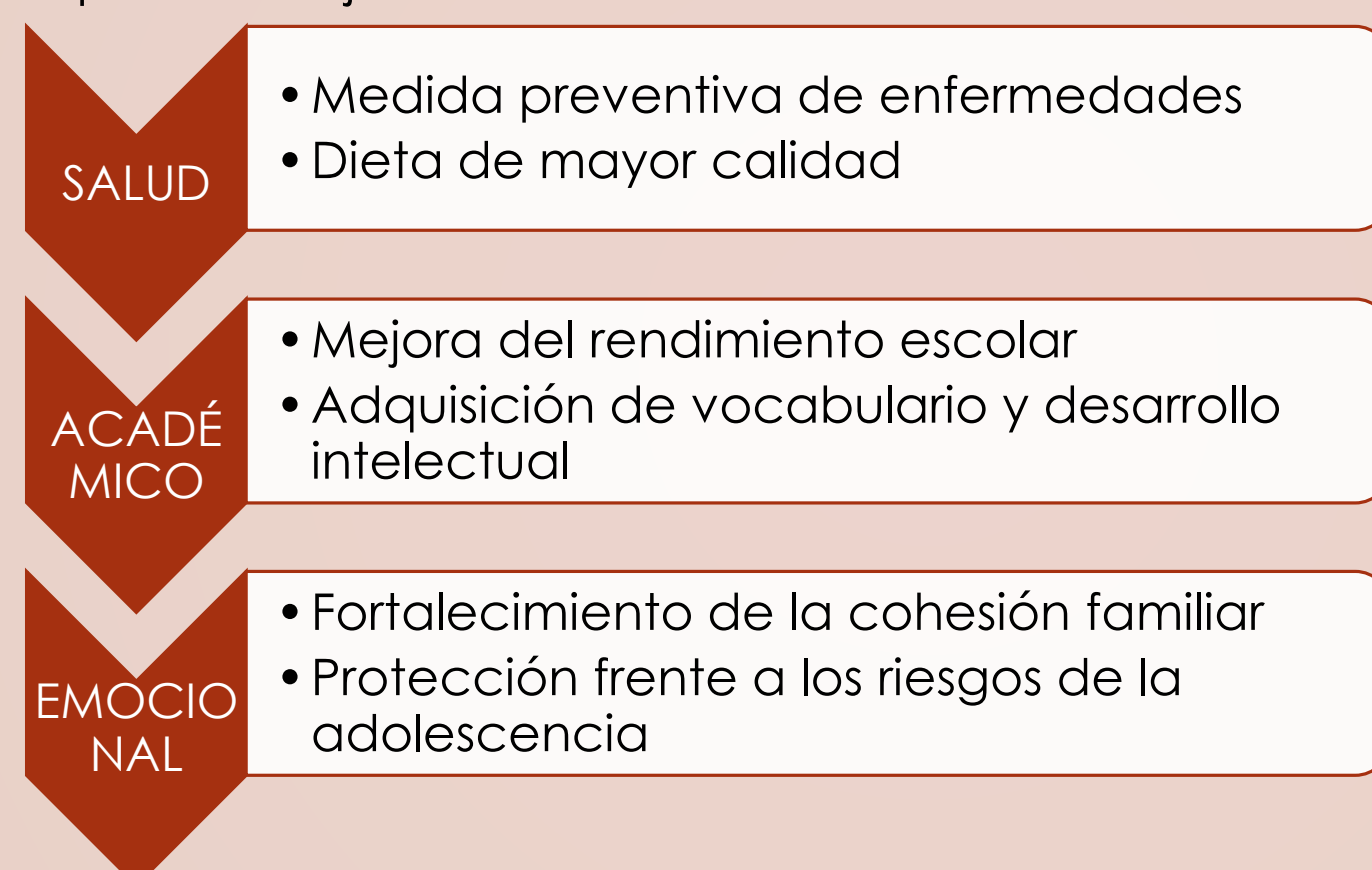
Material y métodos

Se ha realizado una revisión bibliográfica de los artículos publicados en los últimos años, desde 1997 hasta 2017. Se ha llevado a cabo en las bases de datos científicas como PubMed, Predimed, MedlinePlus, Dialnet. Han sido consultadas algunas revistas científicas, tales como: Elsevier, Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics, Journal of Eating Disorders, International Journal of Obesity y Revista Española de Nutrición Comunitaria.

Se han utilizado las siguientes palabras claves: "family meals", "comida en familia", "trastornos alimentarios y familia", "eatings disordered and family meals", "frequency family meals", "family and pediatric nutrition" obteniendo un total de 35 artículos.

Resultados y Discusiones

A la vista del análisis realizado a partir de los numerosos estudios encontrados podemos destacar algunas de las múltiples ventajas de la comida en familia.



En la figura 1 se nos muestra una pirámide alimenticia de la Fundación Dieta Mediterránea, donde se muestra la influencia de la convivencia familiar en la alimentación saludable. El gráfico 1 establece una relación entre la frecuencia de las comidas familiares y el sobrepeso (previo a enfermedades como la obesidad). En lo que respecta a los gráficos 2 y 3: en el primero se observa la prevalencia de las comidas en solitario en un estudio realizado en EE.UU en 2013 y en el último están sintetizados, a modo de esquema, los factores más influyentes en las reuniones familiares, tanto a nivel positivo como negativo

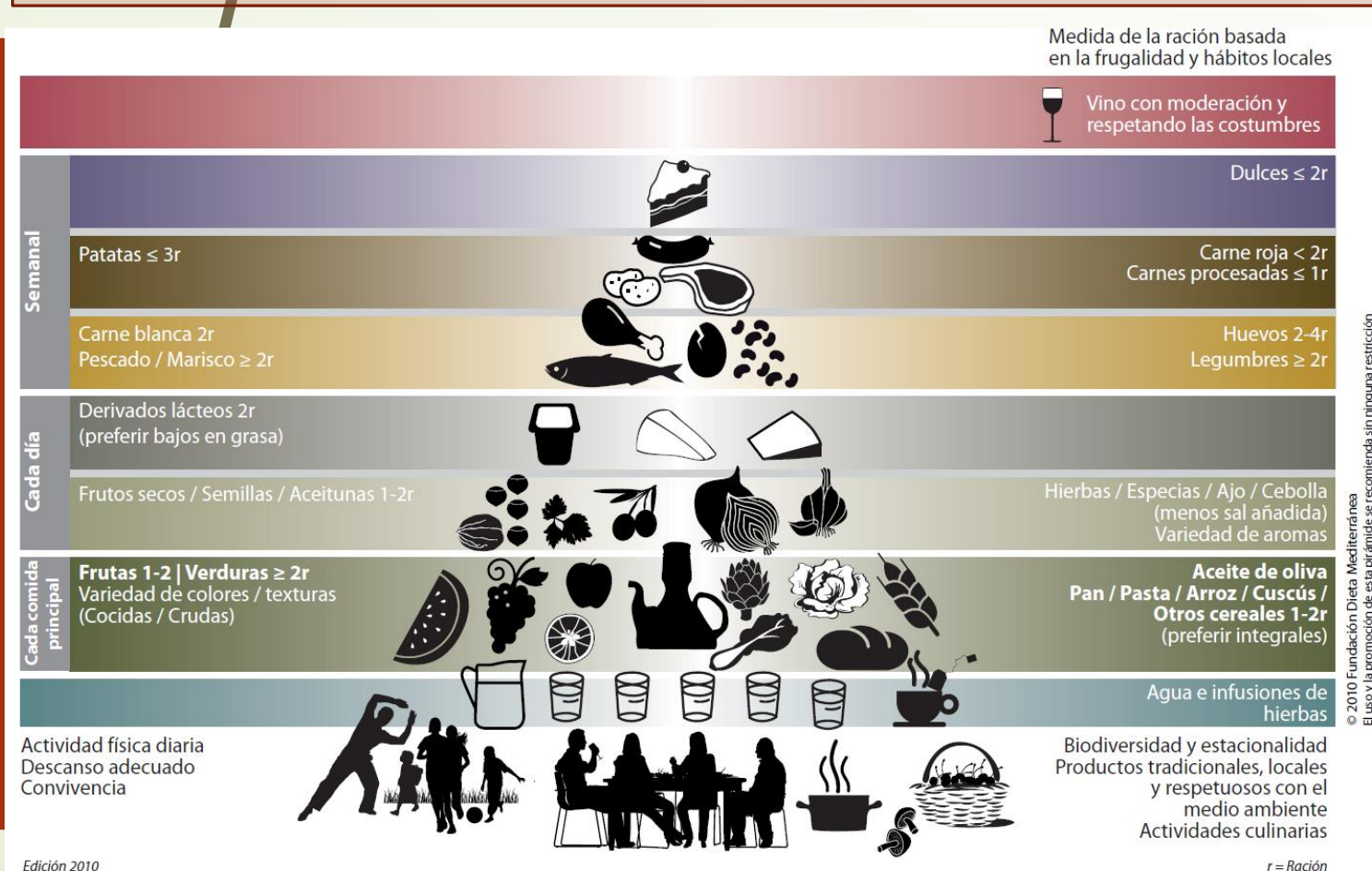


Imagen 2. Pirámide alimenticia. Fuente: Fundación Dieta Mediterránea

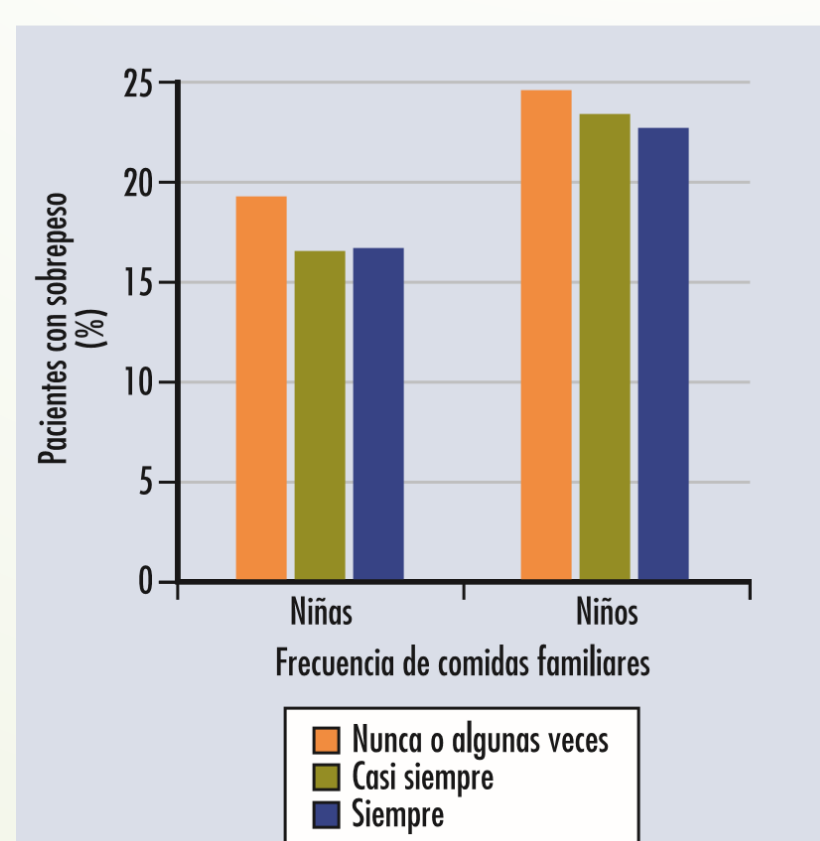


Gráfico 1. Prevalencia de sobrepeso según la frecuencia de comidas en familia. Modificada de Taveras et al.²⁸

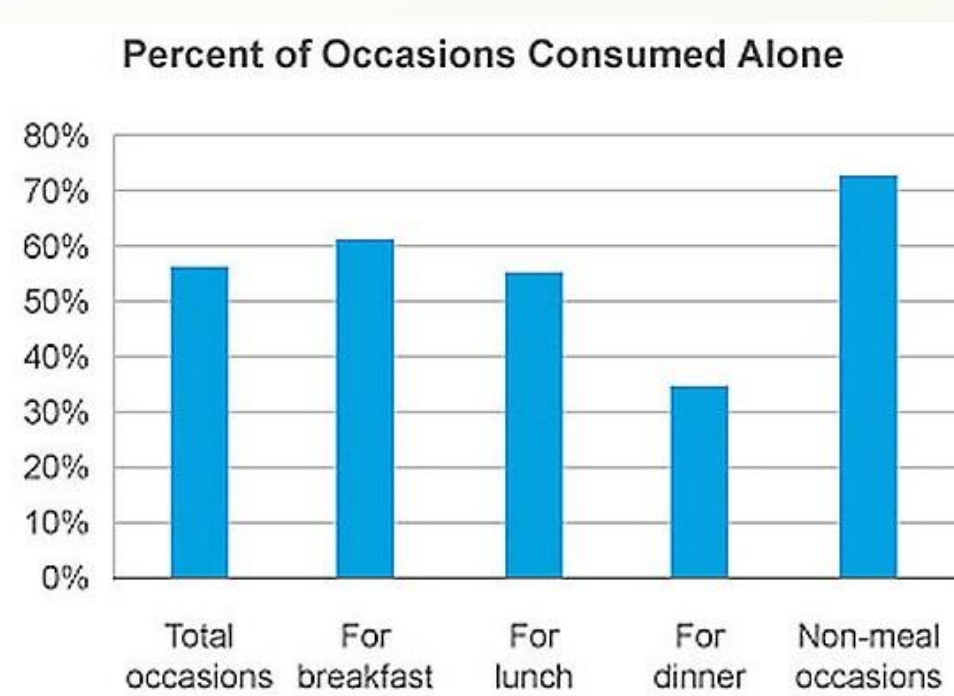


Gráfico 2: Comidas en solitario. Fuente NPD Group/Enhanced National Eating Trends

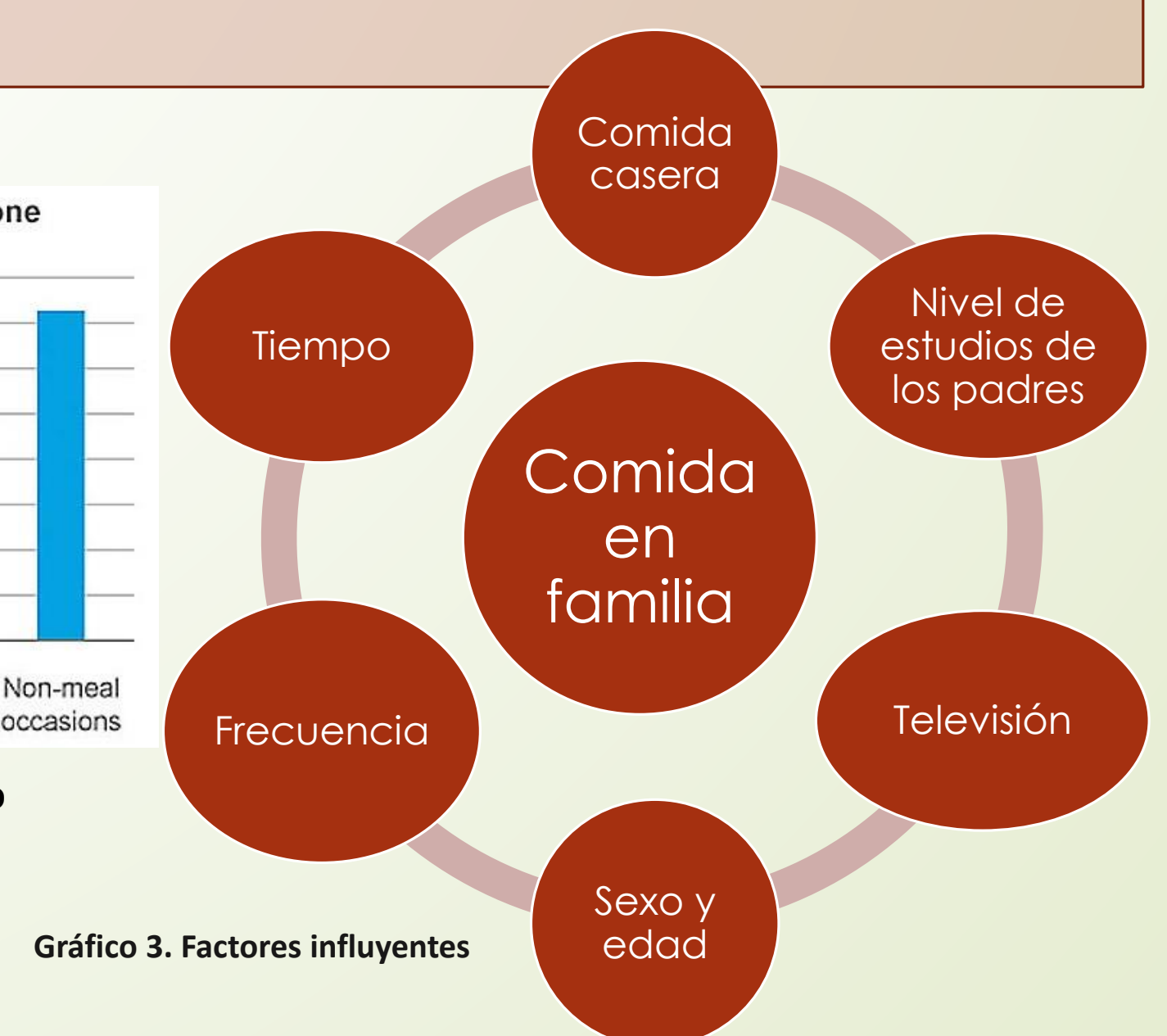


Gráfico 3. Factores influyentes

Conclusiones

A la vista de los innumerables estudios encontrados y de los datos expuestos podemos afirmar que las comidas familiares engloban muchos más beneficios de los que de primeras creemos.

El fomento de las comidas en familia es una medida de promoción de la salud, pues son varios los estudios que evidencian la relación entre las comidas familiares y la prevención de enfermedades.

No sólo se ha de aumentar la frecuencia de las comidas compartidas en familia, sino que se debe mejorar su contenido.

Son necesarios más estudios para demostrar cuan determinante puede llegar a ser el entorno familiar en la calidad y composición de la dieta.

Bibliografía

- Beltrán de Miguel, B; Cuadrado Vives, C. INFORME TFW 2014-1. Comer en familia: hacer de la rutina salud. The family watch. Mayo 2014.
- H Fiese, B; Tomcho, T; Douglas, M; Josephs, K; Pollock, S and Baker, T. A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? Journal of Family Psychology. 2002; 16(4): 381-390.
- Mercala. Las Comidas en Familia Son de Vital Importancia para la Salud de los Niños. Septiembre 2014. Disponible en: <http://articulos.mercala.com/stios/articulos/archivo/2014/09/20/la-importancia-de-comer-en-familia.aspx>
- Beltrán de Miguel, B; Cuadrado Vives, C. Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante. Departamento de Nutrición y Bromatología I. Facultad de Farmacia. UCM. Noviembre 2014.
- Moreno Villares, J.M; Galiano Segovia, M.J. La comida en familia: algo más que comer juntos. Nutrición Infantil. Acta Pediatr Esp. 2006; 64(11): 554-558.
- Kathleen Berchelman, MD. The Benefits and tricks to having a family dinner. *Healthy Children*. American Academy of Pediatrics. Enero 2017. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/english/family-life/family-dynamics/pages/mealtimes-as-family-time.aspx>
- Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf
- Swyden, K; Sisson, S.B; Lora, K; Castle, S and Copeland, K.A. Association of childcare arrangement with overweight and obesity in preschool-aged children: a narrative review of literature. *Pediatric review. International Journal of Obesity*. 2017; 41(1-12).
- Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016.
- Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013. Disponible en: <http://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
- Luntz Research Companies. CASA National Survey of American Attitudes on Substance Abuse III: teens, their parents, teachers, and principals. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. 1997.
- Boutelle KN, Lytle LA, Murria DM, Birnbaum AS, Story M. Perceptions of the family mealtime environment and adolescent mealtime behaviour: do adults and adolescent agree? *J Nutr Educ*. 2001; 33: 128-133.
- Study Examines Family Dynamics At Mealtimes For Clues on Children's Weight. American Academy of Pediatrics. Dedicated to the health of all children. Octubre 2014.
- Martin-Biggers, J et al. Come and get it! A discussion of family mealtime literature and factors affecting obesity risk. *American Society for Nutrition. Adv. Nutr*. 2014; 5: 235-247.
- Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 1998; 101(2): 539-549.
- Alimentación Saludable: guía para las familias. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2007
- Navas López, J. La educación nutricional en el contexto familiar y sociocultural. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2008; 14(1): 22-28.